

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. Juli 2024** ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Silke Meier

**Garnelen-Tatar auf Melonen-Avocado-Creme mit
gebratener Garnele, gefüllten Gurkenröllchen und
Schinken-Chips**

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

150 g küchenfertige Garnelen
2 Garnelen, mit Schale
½ Salatgurke
40 g Staudensellerie, mit Grün
1 Zitrone, Saft
60 g Crème fraîche
1 TL Piment d'Espelette
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Tatar die küchenfertigen Garnelen fein würfeln. Zitrone halbieren und auspressen. Sellerie putzen und würfeln. 40 g Gurke schälen und würfeln. Garnelentatar mit Crème fraîche und Sellerie- und Gurkenwürfeln verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Piment d'Espelette abschmecken und kaltstellen. Die zwei Garnelen in Olivenöl anbraten, salzen und pfeffern. Grün vom Sellerie für die Garnitur zupfen.

Für den Schinken:

2 Scheiben Serrano-Schinken

Schinken auf ein Backblech mit Backpapier für ca. 12 Minuten im Ofen backen. Anschließend auskühlen lassen und in kleine Stücke brechen.

Für die Creme:

1 reife Avocado
½ Salatgurke
½ Honigmelone
1 Zitrone, Abrieb & Saft
75 g Magerjoghurt
1 kleines Bund Basilikum
1 kleine Bund Minze
1 Spritzer Chilisaucе
1 Prise Zucker
Olivenöl, zum Verfeinern
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren und vom Kern befreien. Mit einem kleinen Kugelausstecher einige kleine Perlen von der Avocado ausstechen. Restliches Fruchtfleisch würfeln. Melone halbieren und mit einem kleinen Kugelausstecher kleine Perlen von der Melone ausstechen. Restliches Fruchtfleisch würfeln. 125 g Salatgurke würfeln und mit Melone, Avocado, Joghurt, Minze und Basilikum in einem Mixer pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und -abrieb und Tabasco abschmecken. Eventuell mit etwas Olivenöl "verdünnen" und Creme kalt stellen.

Für die Gurkenröllchen:

1 Salatgurke
20 g Crème fraîche
1 Spritzer Chilisaucе
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und Tabasco mischen. Gurke schälen, in dünne Scheiben schneiden, zur kleinen Rollen formen und mit Crème fraîche füllen.

Für die Garnitur: Dill fein zupfen.
½ Bund Dill
Einige Chilifäden

Creme mittig auf Teller verteilen, Tatar im kleinen Ring darauf anrichten und mit Garnele belegen. Gurkenröllchen, Melonen- und Avocadokugeln daneben platzieren. Mit Schinken-Chips, Dillspitzen, Chilifäden und Sellerieblättchen garniert servieren.



Laut WWF sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen. (Stand Juli 2024)

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie